

令和8年 4月分献立表

板橋区立志村第二小学校

日	曜日	こんだて	ざいりょう名			栄養価(中学年)		
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
9	木	給食スタート キムチチャーハン ワンタンスープ くだもの(いちご)	こめ むぎ 油 ★ウェーブワフタン ごま油	★牛乳 ぶた肉	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜キムチ もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが くだもの	621	24.8	
10	金	わかめと青菜のごはん 白身魚のコロコロからあげ ごまドレッシングサラダ	こめ むぎ 白ごま でんぶん あげ油 ★練りごま さとう 油	★牛乳 炊き込みわかめ 魚(メルルーサ)	青菜 しょうが キャベツ にんじん きゅうり 粒コーン缶	662	27.0	
13	月	カレーライス 和風コーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも 油 ★小麦粉 ★バター さとう	★牛乳 ぶた肉 ★ピザチーズ 生わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり 粒コーン缶	646	21.3	
14	火	ハニートースト 春のポトフ くだもの(黄桃缶)	★食パン はちみつ ★ソフトマーガリン 油 じゃがいも	★牛乳 ウィンナー とり肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ こんにゃく にんじん キャベツ 黄桃缶	642	22.7	
15	水	ツナトマトソースパンネ コールスローサラダ オレンジ蒸しパン	★パンネマカロニ 油 ★はくりきこ さとう	★牛乳 ベーコン とり肉 ツナ油漬 ★粉チーズ ★調理用牛乳	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム水煮 トマトピューレ トマトペースト パセリ キャベツ 粒コーン缶 オレンジジュース	612	23.0	
16	木	1年生の入学お祝いこんだて たけのごはんごはん サワラの生姜風味焼き お祝いのすまし汁	こめ さとう ★こまち麩	油あげ 魚 とり肉 とうふ 祝なると	きになる野菜ジュース 生たけのこ 唐辛子 にんじん しょうが 長ねぎ えのきたけ 青菜	582	25.3	
17	金	◆変わり親子丼 切り干し大根のサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん 油	★牛乳 とり肉 高野とうふ ★たまご 生わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 切干し大根	630	25.8	
20	月	ガーリックライス タンドリーチキン マカロニスープ	こめ 押麦 油 じゃがいも ★ホイールマカロニ	★牛乳 ベーコン ★プレーンヨーグルト とり肉	にんにく しょうが トマトピューレ 玉ねぎ にんじん キャベツ 青菜	607	25.0	
21	火	こぎつねごはん タラのレモン風味 さわにわん	こめ むぎ さとう でんぶん 油	★牛乳 油あげ とりひき肉 魚 とり肉 生わかめ	にんじん しょうが レモン ごぼう 大根 たけのこ水煮 長ねぎ	607	28.4	
22	水	みそラーメン ◆スパイシーポテトビーンズ くだもの(清見タンゴール)	★中華めん ごま油 ★白ごま 油 でんぶん じゃがいも あげ油	★牛乳 ぶたひき肉 赤みそ 白みそ 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 粒コーン缶 長ねぎ 青菜 くだもの	626	24.8	
23	木	ごはん のりの佃煮 和風たまご焼き とうふのみそ汁	こめ むぎ さとう じゃがいも 油	★牛乳 のり ぶたひき肉 ★たまご とうふ 生わかめ 白みそ 赤みそ	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 えのきたけ 長ねぎ 青菜	630	27.0	
24	金	セサミトースト チリコンカン くだもの(セミノール)	★食パン ★ソフトマーガリン ★白すりごま さとう 油 じゃがいも	★牛乳 白いんげん ぶたひき肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ ボイルトマト パセリ トマトピューレ くだもの	605	23.8	
27	月	ごはん 豆腐の中華煮 海藻サラダ	こめ むぎ 油 さとう でんぶん ごま油 ★白ごま	★牛乳 ぶた肉 とうふ 海藻ミックス	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ水煮 玉ねぎ 長ねぎ チンゲンサイ キャベツ 粒コーン缶	623	26.9	
28	火	ツナドック 白いんげん豆のポタージュ くだもの(なつみ)	★コッペパン 油 ★マヨネーズ じゃがいも	★牛乳 ツナ水煮 とり肉 ベーコン 白いんげん ★調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ にんじん クリームコーン缶 ブロッコリー くだもの	603	28.1	
29	水	昭和の日						
30	木	磯おこわ にぎすの磯辺揚げ かきたま汁	こめ もち米 さとう ★小麦粉 あげ油 でんぶん	★牛乳 ひじき とり肉 油あげ 刻み昆布 小魚 ★たまご あおさこ	にんじん 長ねぎ キャベツ えのきたけ 青菜	619	29.5	

元気もりもりウィーク



※学校行事や仕入れ等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
 ※材料のうち消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている品目の内、小麦、卵、乳、えび、アーモンド、ごまに★印を付けて表記しています。
 ※◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

4月の指導目標

◎給食指導
 係を決めて上手に準備・片付けをしよう
 ◎栄養指導
 食べ物の仲間を知ろう



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
4月分平均	558	622	702	22.9	25.3	28.2
板橋区学校給食摂取基準	547~617	611~689	690~778	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.9